

Mein Anliegen:

Bitte beschreiben Sie, worüber Sie mit mir sprechen möchten

Meine Gedanken und Überzeugungen

Bitte notieren Sie ihre Gedanken, Gefühle und Überzeugungen, die Sie bewegen, wenn Sie ihr Anliegen wie eben getan formulieren

Was ich erreichen möchte

Bitte schreiben Sie auf, was Sie erreichen möchten mit Ihrer Therapie: Was möchten Sie künftig tun oder unterlassen? Wovon soll es mehr geben in Ihrem Leben und wovon weniger? In welche Situationen wollen Sie sich künftig mehr hinein begeben oder eher vermeiden? Mit wem möchten Sie künftig in Kontakt sein, zu wem wollen Sie die Verbindung reduzieren?

Was ich alles schon versucht habe, um mein Anliegen zu lösen

Bitte tragen Sie hier zusammen, welche Lösungsversuche Sie bislang unternommen haben. Lösungsversuche können sehr verschiedene Formen annehmen, wie z.B. Alkoholtrinken, sich Zurückziehen, jemanden Anschreien, unheimlich viel Arbeiten, Innerlich Aussteigen...

Was mir wichtig ist

Bitte tragen Sie für einzelne Lebensbereiche zusammen, was Ihnen z.B. im Beruf wichtig ist. Sollten Rubriken, wie z.B. Beruf, nicht passen, ersetzen Sie sie einfach durch etwas, was besser passt, wie z.B. durch ehrenamtliches Engagement. Sie können auch eine neue Rubrik ergänzen...

Beruf

Beziehung

Familie

Freundschaften

Lebensstil

Finanzen

Wer wichtig ist in meinem Leben oder dies einmal war

Bitte lassen Sie ihr Leben einmal Revue passieren.

Wer ist oder war einmal wichtig in Ihrem Leben. Und warum? Was leistet dieser Mensch für Sie oder hat es geleistet? Was geben Sie ihm oder haben diesem Menschen dafür im Austausch gegeben?

Nehmen Sie in dieses Erinnerungsfeld auch solche Menschen mit hinein, die Sie als schwierig oder behindernd empfunden haben; die Ihnen vielleicht sogar geschadet haben.

Auch hier die Frage:: Was haben Sie diesen Menschen im Austausch dafür gegeben?

Was ich bereits gut kann, was mir noch fehlt

Bitte tragen Sie Fähigkeiten zusammen, über die sie bereits verfügen und die im Kontext Ihres Anliegens von Nutzen sein könnten. In einem zweiten Schritt nehmen Sie dann bitte noch solche hinzu, die sie gerne lernen würden, damit sie besser mit Herausforderungen umgehen können.